

Activiteitenkaart

13 - 15 jaar

Boiling Point

WEEK VAN **RESPECT**



Speak
up!

WEEK VAN
RESPECT



Boiling Point

13 - 15 jaar

In de sport kun je je wel eens enorm storen aan iets. Iedereen heeft soms een moment dat hij van binnen begint te koken. Hoe je daarmee omgaat is voor iedereen anders. We gaan met elkaar ontdekken wat die kookpunten of Boiling Points van iedereen zijn én hoe je ervoor zorgt dat ze niet ten koste gaan van plezier en de wedstrijd!

Stap 1: Bespreek met elkaar waar jullie je tijdens een wedstrijd aan kunnen storen. Denk aan gedrag van jezelf, teamgenoten, je tegenstander, de scheidsrechter, supporters of misschien zelfs de coach ;) Benadruk dat iedereen anders is en dus ook andere dingen vervelend vindt. Dat is goed om van elkaar te weten. Zorg er als coach voor dat het wel opbouwend en een beetje luchtig blijft, maak er geen klaagurtje van.

Spelvorm: Maak er een actief spel van door steeds een lijnoefening te doen. Noem een van de Boiling Points en vraag de spelers zich in een lijn op te stellen waarvan uiterst links = *pfff, dat boeit mij niet echt*, tot helemaal rechts = *WAAH, ik kook daarvan!!* Waar staat iedereen op deze lijn bij de verschillende onderwerpen?

Stap 2: Kunnen we iets doen aan onze Boiling Points? Bedenk samen een aantal positieve en realistische oplossingen. Maak afspraken hoe jullie het kunnen aanpakken als een van de Boiling Points in een wedstrijd ineens opborrelt. Wie kan wie ondersteunen en uit de emotie halen? Neem elkaar serieus.

Stap 3: Nu komt het moeilijkste: doen wat jullie hebben bedacht! Probeer de eerstvolgende wedstrijden echt actief te reageren zoals jullie hebben gepland. Misschien lukt het niet meteen maar bespreek dat dan achteraf ook met elkaar. Na een paar keer zal het steeds makkelijker gaan.

Tip: Geef je teamcaptain hier eventueel een actieve rol in. Hij/zij kent nu immers de Boiling Points van het hele team en kan in een wedstrijd positief aanmoedigen of verantwoordelijkheid nemen door in gesprek te gaan.

Tip: Geef mee dat het belangrijk is om altijd zelf te kiezen wat voor speler je wil zijn. Als de tegenstander zich op een bepaalde manier gedraagt, of de scheids tegenzit, gebruik dat dan om positief en fel te spelen. Geef niet toe aan je kookpunt! En trouwens, je wil toch ook geen Boiling Point voor jouw team worden?

Individuele sporten

Deze opdracht werkt hetzelfde voor de individuele sporten. Je kunt het in kleine groepjes uitvoeren of als coach een-op-een bespreken. Verander het spel van een lijnoefening naar een 1-tot-10 score. Benadruk vooral dat iedereen zelf de baas is van emoties en dat je je eigen gedrag kiest. Veel energie steken in je Boiling Points is best zonde. Vooral bij belangrijke wedstrijden.